

## **Karate-do Almere exameneisen voor de 10<sup>de</sup> kyu (wit).**

Commando's begrijpen. Technieken op de plaats en in beweging kunnen uitvoeren.

### **DACHI** (standen)

Fudo Dach	Stabiele stand, begin stand.
Musubi Dach	Verbinding, stand waarbij de hielen elkaar aanraken.
Zenkutsu Dach	Naar voren leunen, stand waarbij men naar voren leunt.

### **WAZA** (technieken)

#### **Seiken Tsuki** (stoten met voorkant van de vuist)

Seiken Chudan Tsuki	Vuiststoot Midden zone.
Seiken Gedan Tsuki	Vuiststoot Lage zone.

#### **Seiken Uke** (weringen met gebalde vuist)

Seiken Soto Uke	Wering van buiten naar binnen.
Seiken Gedan Barai	Lage wering.

### **Geri** (trappen)

Mae Geri Chudan	Voorwaartse trap met de bal van de voet.
Mawashi Geri Chudan	Halfronde trap met de wreef van de voet.

### **KATA** (schijngewacht met meerdere tegenstanders)

#### **Zenkutsu Dach Kata** wordt in drie stappen uitgevoerd

Seiken Oi Chudan Tsuki	Midden stoot waarbij de hand en het been elkaar volgen.
Seiken Oi Gedan Tsuki	Lage stoot waarbij de hand en het been elkaar volgen.
Seiken Soto Uke	
Seiken Gedan Barai	
Mae Geri Chudan	
Mawashi Geri Chudan	

### **TAIKYOKU SONO ICHI**

### **KUMITE**

Ippon Kumite (uitgevoerd in bovenstaande Waza); Jiyu Kumite (vrij oefening Semi Contact)

### **EXAMEN VRAGEN**

1. Wat is de naam van je school= Karate-do Almere.
2. Hoe heet de sport die je beoefend= Karate-do.
3. Wat betekent Karate-do= De weg van de lege / ongewapende hand.  
Kara= leeg of ongewapend      te=hand      do=weg of methode
4. Welke karatedo-stijl beoefen je= Kyokushinkai.
5. Tellen in japans één tot tien.  
Ichi Ni San Shi Go Roku Shichi Hachi Ku Ju
6. Wat is in Japans wit= Shiro